



# Jak czytać etykiety?

Które informacje na etykiecie są najistotniejsze?

Banki Żywności 



1

**Nazwa produktu**

Nie można jej zastąpić nazwą wymyśloną lub nazwą marki. Informuje jaki produkt kupujemy.

2

**Oświadczenie żywieniowe.**

Zaczyna się od słów :źródło...; "niska zawartość..."

Dobrowolne informacje o zaletach żywieniowych produktu.

Można je podawać tylko na produktach, które spełniają określone kryteria.

3

**Wykaz składników**

Informuje jakie surowce zostały użyte do wytworzenia produktu. Kolejność ma znaczenie, na początku znajdują się składniki, których zawartość w produkcie jest największa.

Tutaj znajdziemy też informację jakich dodatków do żywności użyto.

4

**Informacja o wartości odżywczej**

Podaje wartość energetyczną i zawartość określonych składników odżywczych w 100 g/100 ml produktu.

5

**Trwałość**

„należy spożyć do...”. - po upływie terminu przydatności do spożycia dany produkt jest nie nadaje się do jedzenia.

„najlepiej spożyć przed ...” - Żywność oznakowana tym sposobem, po upływie podanej daty, w dalszym ciągu jest zdatna do spożycia, najczęściej przez długi jeszcze czas.

6

**Warunki przechowywania**

Wskazuje gdzie przechowywać dany produkt przed otwarciem i jak długo możemy go przechowywać po otwarciu.

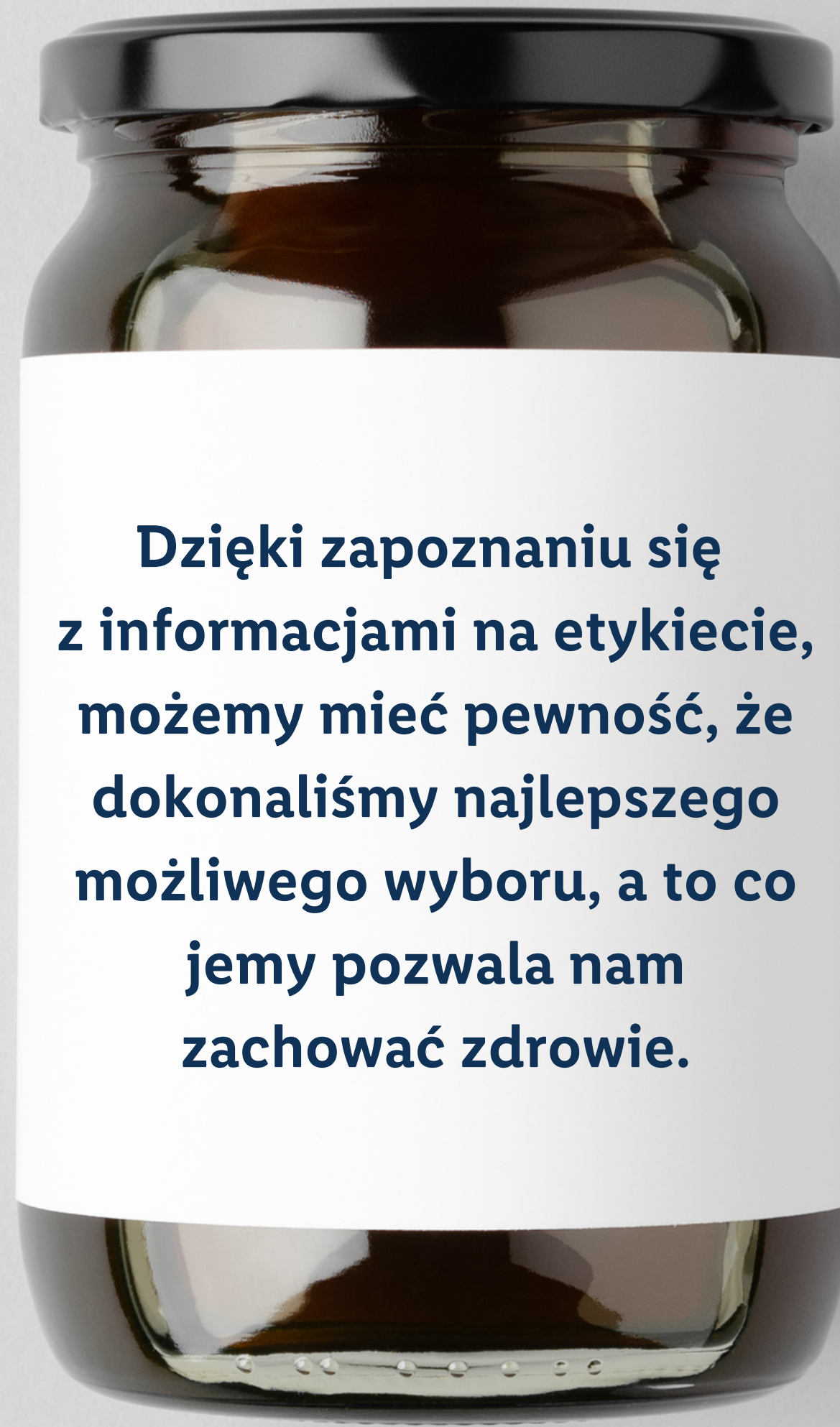




# **Dlaczego warto czytać etykiety?**

**Badania dowodzą, że  
osoby czytające  
etykiety częściej jedzą  
żywność prozdrowotną.**

**Dzięki zapoznaniu się  
z informacjami na etykiecie,  
możemy mieć pewność, że  
dokonałmy najlepszego  
możliwego wyboru, a to co  
jemy pozwala nam  
zachować zdrowie.**



# Przykładowe składy produktu

## Dżem A

C: cukier i/lub S: syrop glukozowo-fruktozowy (kod na boku opakowania), pomarańcze (35 %), woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu, Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu

## Dżem B

truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny.





# Przykładowe składy produktu



## Żelki A

koncentrat puree z jabłek,  
koncentrat soku jabłkowego,  
koncentrat soku malinowego  
(5%), substancja żelująca  
(pektyny z owoców  
cytrusowych), błonnik cytrusowy,  
aromat naturalny.

## Żelki B

Syrop glukozowy; Cukier; Żelatyna; glukoza;  
Soki owocowe z koncentratu soków  
owocowych: jabłkowy, truskawkowy, malinowy,  
pomarańczowy, cytrynowy, ananasowy;  
zakwaszacz: kwas cytrynowy; koncentraty  
owocowo-roślinne: krokosz barwierski,  
spirulina, jabłko, czarny bez, pomarańcza,  
czarna porzeczka, kiwi, cytryna, aronia, mango,  
marakuja, winogrona; Aromat; ekstrakt  
z czarnego bzu; Substancja glazurująca: воск  
pszczeli biały i żółty, воск Carnauba.

# Przykładowe składy produktu

## **Masło orzechowe A**

orzeszki ziemne prażone 100 %

## **Masło orzechowe B**

prażone orzeszki arachidowe 81 %, oleje  
roślinne (słonecznikowy, całkowicie utwardzony  
rzepakowy, rzepakowy), glukoza, sól)



# O czym warto pamiętać wybierając produkt...

Sama nazwa może nam wiele powiedzieć o produkcie - Przykładowo, któryś w nazwie ma słowo "tradycyjny", "swojski" czy wg "pradawnej receptury" nie może zawierać substancji dodatkowych czy być otrzymany w wyniku zaawansowanych procesów przetwórczych.

Nazwa może być myląca, przykładowo jogurt o smaku malinowym, niekoniecznie będzie miał w składzie owoce, a jedynie aromaty.

Nie wszystkie dodatki do żywności są szkodliwe. Najlepiej unikać jednak sztucznych konserwantów, słodzików, aromatów, zagęstników i wzmacniaczy smaku.

Lepiej unikać produktów w których na samym początku jest sól lub cukier.

Im krótszy skład tym lepiej, chyba, że produkt zawiera długą listę przypraw lub witamin.

